

**MENINGKATKAN KUALITAS GERAK BERIRAMA PADA
FASE B MENGGUNAKAN METODE PEMBELAJARAN *PART*
*AND WHOLE***



OLEH:

MAULANI AFRI KURNIAWATI

2210122120020

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2026**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kualitas gerak berirama siswa kelas IV SDN Cindai Alus 2 yang ditandai dengan rendahnya koordinasi gerak, ketepatan mengikuti irama, keluwesan, kontrol gerak, dan ekspresi saat mengikuti pembelajaran. Kondisi tersebut disebabkan oleh penggunaan metode pembelajaran yang masih berpusat pada pendekatan keseluruhan (*whole method*), sehingga siswa mengalami kesulitan dalam menguasai rangkaian gerakan yang kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas gerak berirama siswa Fase B melalui penerapan metode pembelajaran *part and whole*. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 28 siswa kelas IV SDN Cindai Alus 2. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dengan instrumen penilaian kualitas gerak yang meliputi koordinasi gerak, ketepatan irama, keluwesan dan kontrol gerak, serta ekspresi gerak. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode pembelajaran *Part and Whole* mampu meningkatkan kualitas gerak berirama siswa secara signifikan. Pada tahap pra siklus diperoleh nilai rata-rata 40,43 dengan ketuntasan belajar sebesar 3,57% (1 siswa tuntas). Setelah tindakan pada siklus I, nilai rata-rata meningkat menjadi 63,14 dengan ketuntasan belajar 25% (7 siswa tuntas). Perbaikan tindakan pada siklus II menghasilkan peningkatan yang lebih optimal dengan nilai rata-rata mencapai 92,89 dan ketuntasan belajar sebesar 96,42% (27 siswa tuntas). Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran melalui tahapan latihan per bagian (*part*) kemudian diintegrasikan menjadi gerakan secara utuh (*whole*) mampu meningkatkan koordinasi, ketepatan irama, keluwesan, kontrol gerak, dan ekspresi siswa dalam melakukan gerak berirama. Dengan demikian, metode pembelajaran *part and whole* efektif digunakan untuk meningkatkan kualitas gerak berirama pada pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa Fase B di sekolah dasar.

Kata kunci: kualitas gerak, gerak berirama, metode *part and whole*, Pendidikan Jasmani, Penelitian Tindakan Kelas.

ABSTRACT

This study was motivated by the low quality of rhythmic movement among fourth-grade students at SDN Cindai Alus 2, as evidenced by poor motor coordination, difficulty following the rhythm, lack of flexibility, poor motor control, and limited expression during lessons. This situation is caused by the use of teaching methods that are still centered on the whole method approach, resulting in students having difficulty mastering complex movement sequences. This study aims to improve the quality of rhythmic movement among Phase B students through the application of the Part and Whole learning method. This study employed the Kemmis and McTaggart model of Classroom Action Research (CAR), conducted in two cycles, with each cycle consisting of the planning, implementation, observation, and reflection stages. The research subjects were 28 fourth-grade students at SDN Cindai Alus 2. Data collection involved observation using a movement quality assessment instrument that measured movement coordination, rhythmic accuracy, flexibility and movement control, and movement expression. The data were analyzed using quantitative descriptive methods, including mean scores and learning achievement percentages.

The results of the study show that the application of the Part and Whole learning method significantly improved the quality of students' rhythmic movements. In the pre-cycle phase, the average score was 40.43, with a learning achievement rate of 3.57% (1 student met the standard). After the intervention in Cycle I, the average score increased to 63.14, with a learning achievement rate of 25% (7 students met the standard). The improvements made in Cycle II resulted in even better outcomes, with an average score of 92.89 and a learning achievement rate of 96.42% (27 students met the learning standards). This improvement indicates that learning through practice in individual parts, which is then integrated into a complete movement, can enhance students' coordination, rhythmic accuracy, flexibility, movement control, and expression when performing rhythmic movements. Thus, the Part-and-Whole learning method is effective for improving the quality of rhythmic movement in Physical Education classes for Phase B students in elementary school.

Keywords: quality of movement, rhythmic movement, Part-and-Whole method, Physical Education, Classroom Action Research.

MOTTO & PERSEMBAHAN

MOTTO:

*"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."
(QS. Al-Baqarah: 286)*

PERSEMBAHAN:

Karya ini didedikasikan kepada:

- Ibunda tercinta ibu Watimah dan Ayah tercinta bapak Ngalimin
- Kakak peneliti Siti Nurahmawati
- *Support people* Norhidayah S. Pd.
- Semua keluarga dan teman dekat peneliti

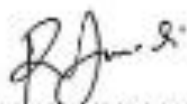
HALAMAN PERSETUJUAN

MENINGKATKAN KUALITAS GERAK BERIRAMA PADA FASE B MENGGUNAKAN METODE PEMBELAJARAN *PART AND WHOLE*

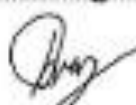
Oleh :

Maulani Afri Kurniawati
NIM 2210122120020

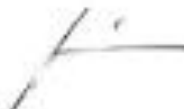
Pembimbing Utama :
Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP 197807312002121001

 16/ 2026
/ 7

Pembimbing Pendamping :
Recky Ahmad Haffyandi, S. Pd., M. Pd.
NIP 199610082023211009

 16/ 2026
/ 7

Penguji :
Dr. Eka Purnama Indah, S. Pd., M. Pd. OLY.
NIP 198305272006042001

 16/ 2026
/ 7

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjbaru,

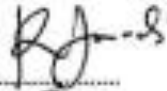


Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Di hadapan Dewan Penguji
Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 16 Juli 2026

Dewan Penguji

1. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. (Ketua)..... 
2. Rocky Ahmad Haffyandi, S. Pd., M. Pd. (Sekretaris)..... 
3. Dr. Eka Purnama Indah, S. Pd., M. Pd. OLY. (Anggota)..... 

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Maulani Afri Kurniawati
NIM	: 2210122120020
Jurusan/Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas	: Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 16 Juli 2026
Yang membuat pernyataan,



Maulani Afri Kurniawati
NIM. 2210122120020

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, (Tuhan Yang Maha Esa) atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penelitian tugas akhir. Tugas akhir ini dibuat untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program studi Pendidikan Jasmani di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Penelitian ini berjudul "Meningkatkan Kualitas Gerak Berirama Pada Fase B Menggunakan Metode Pembelajaran *Part and Whole*". Penulis menyadari tugas akhir ini masih kurang dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk kesempurnaan tugas akhir penelitian ini. Tugas akhir ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerja sama dengan pihak lain, atas selesainya tugas akhir penelitian ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat, mereka berikut ini:

1. Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd. dan Recky Ahmad Haffyandi, S. Pd., M. Pd. selaku dosen pembimbing tugas akhir, yang telah memberikan dorongan, semangat, dan bimbingan selama penyusunan tugas akhir ini.
2. Dr. Eka Purnama Indah, S. Pd., M. Pd. OLY. selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi dan perbaikan secara komprehensif atas tugas akhir ini.
3. Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani beserta para Dosen dan Staf Akademik yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan praproposal sampai dengan selesainya tugas akhir ini.
4. Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs. M. Kes., AIFO. selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, yang memberikan persetujuan penulisan tugas akhir ini.
5. Supiansyah, S. Pd., M. Pd. selaku Kepala Sekolah Dasar Negeri Cindai Alus 2, yang telah memberikan izin dan bantuan dalam penulisan tugas akhir ini.
6. Para Guru dan Staf Sekolah Dasar Negeri Cindai Alus 2, yang telah memberi izin dan bantuan dalam penulisan tugas akhir ini.

7. Kedua Orang Tua saya yang sangat saya cintai, Bapak Ngalimin dan Ibu Watimah yang selalu memberikan motivasi, do'a, dan dukungan yang tak pernah berhenti untuk saya dalam mengerjakan tugas akhir ini.
8. Teman dekat saya Norhidayah, S. Pd., Nur Aulia Eldiani, S. Pd. dan Tri Juliyawati serta teman satu angkatan saya yang selalu memberi semangat dan membantu dalam mengerjakan tugas akhir ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan yang lebih mulia dari Allah SWT (Tuhan Yang Maha Esa) dan tugas akhir ini menjadi informasi yang bermanfaat Aamiin.

Banjarbaru, 25 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
MOTTO & PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Hasil Guna Penelitian	5
A. Deskripsi Teori/Tinjauan Pustaka	7
1. Kualitas Gerak	7
2. Aktivitas Gerak Berirama	10
3. Metode <i>Part and Whole</i>	12
3. Penelitian Yang Relevan	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Definisi Istilah Konseptual dan Definisi Operasional Variabel Penelitian ...	18
1. Definisi Istilah Konseptual	18
2. Definisi Operasional Variabel Penelitian	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Metode Penelitian	21
D. Desain Penelitian	22
1. Perencanaan Tindakan Pembelajaran	23
2. Pelaksanaan Tindakan	24

3. Observasi	25
4. Refleksi.....	25
E. Subjek Penelitian	25
F. Instrumen Penelitian	26
1. Rencana Pelaksanaan Modul Ajar	26
2. Pedoman Pengamatan / Observasi	26
G. Teknik Pengumpulan Data.....	26
H. Analisis Data.....	27
1. Kualitas Gerak	27
2. Keterlaksanaan Modul Ajar Metode Pembelajaran <i>Part and Whole</i>	28
I. Indikator Keberhasilan	29
BAB IV	30
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
A. Analisis Data Pra Siklus	30
1. Kondisi Awal.....	30
2. Pelaksanaan Siklus I.....	32
2.1 Pertemuan pertama	32
2.2 Pertemuan kedua	34
2.3 Pertemuan ketiga	35
2.4 Pertemuan keempat	36
3. Pelaksanaan Siklus II	38
3.1 Pertemuan pertama	38
3.2 Pertemuan kedua	39
3.3 Pertemuan ketiga	40
3.4 Pertemuan keempat	42
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	45
BAB V.....	52
PENUTUP.....	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
LUARAN.....	58
Oleh Maulani Afri Kurniawati	59
4.1 Pendahuluan.....	59

4.2 IMPLIKASI	61
DAFTAR PUSTAKA.....	68
BIODATA PENULIS.....	70
Maulani Afri Kurniawati	70
DAFTAR ISTILAH.....	71
GLOSARIUM	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Analisis Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu.....	16
Tabel 2 Kriteria Nilai Akhir Kualitas Gerak.....	27
Tabel 3 Kriteria Penilaian Perencanaan Pelaksanaan Pembelajaran.....	28
Tabel 4 Data Tes Kulit as Gerak Pra Siklus.....	31
Tabel 5 Data Tes Kulit as Gerak Post-Test Siklus I.....	37
Tabel 6 Data Tes Kulit as Gerak Post-Test Siklus II.....	43
Tabel 7 Peningkatan Kualitas Gerak Siswa.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Model Penelitian Tindakan Kelas	23
Gambar 2 Diagram Peningkatan Kualitas Gerak Siswa Menggunakan Metode Pembelajaran Part And Whole	37
Gambar 3 Diagram Peningkatan Kualitas Gerak Siswa Menggunakan Metode Pembelajaran Part And Whole	43
Gambar 4 Melaksanakan Pre-test.....	129
Gambar 5 Perlakuan Tindakan Siklus I Pertemuan 1	129
Gambar 6 Mengatur Barisan Sesuai Kelompok.....	130
Gambar 7 Perlakuan Tindakan Siklus I Pertemuan 2	130
Gambar 8 Mengatur Barisan Sesuai Kelompok.....	131
Gambar 9 Perlakuan Tindakan Siklus I Pertemuan 3	131
Gambar 10 Perlakuan Tindakan Siklus I Pertemuan 4.....	132
Gambar 11 Persiapan Pelaksanaan Post-test Siklus I Pada Pertemuan 4.....	132
Gambar 12 Perlakuan Tindakan Siklus II Pertemuan 1	133
Gambar 13 Perlakuan Tindakan Siklus II Pertemuan 2	134
Gambar 14 Persiapan Tindakan Siklus II Pertemuan 3.....	134
Gambar 15 Perlakuan Tindakan Siklus II Pertemuan 3	135
Gambar 16 Pelaksanaan Post-test Siklus II Pada Pertemuan 4.....	135

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian	77
Lampiran 3 Surat Keterangan Validasi Instrumen	78
Lampiran 4 Surat Keterangan Validasi Instrumen	79
Lampiran 5 Lembar Pengesahan Pengambilan Data	80
Lampiran 6 Modul Ajar.....	81
Lampiran 7 Instrumen Pengambilan Data Pre-test dan Post-test.....	102
Lampiran 8 Hasil Pre-test Kualitas Gerak Siswa Pada Siklus I Pertemuan 1.....	105
Lampiran 9 Hasil Post-test Kualitas Gerak Siswa Pada Siklus I Pertemuan 4...	106
Lampiran 10 Hasil Post-test Kualitas Gerak Siswa Pada Siklus II Pertemuan 4	107
Lampiran 11 Rubrik Keterlaksanaan Modul Ajar	109
Lampiran 12 Lembar Keterlaksanaan Modul Ajar Siklus I Pertemuan 1	113
Lampiran 13 Lembar Keterlaksanaan Modul Ajar Siklus I Pertemuan 2	115
Lampiran 14 Lembar Keterlaksanaan Modul Ajar Siklus I Pertemuan 3	117
Lampiran 15 Lembar Keterlaksanaan Modul Ajar Siklus I Pertemuan 4	119
Lampiran 16 Lembar Keterlaksanaan Modul Ajar Siklus II Pertemuan 1	121
Lampiran 17 Lembar Keterlaksanaan Modul Ajar Siklus II Pertemuan 2	123
Lampiran 18 Lembar Keterlaksanaan Modul Ajar Siklus II Pertemuan 3	125
Lampiran 19 Lembar Keterlaksanaan Modul Ajar Siklus II Pertemuan 4.....	127
Lampiran 20 Dokumentasi	129